

تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج البحرينية



* للحصول على أوراق عمل لجميع الصفوف وجميع المواد اضغط هنا

<https://almanahj.com/bh>

* للحصول على أوراق عمل لجميع مواد ملفات مدرسية اضغط هنا

<https://almanahj.com/bh/>

* للحصول على جميع أوراق ملفات مدرسية في مادة رياضة مدرسية ولجميع الفصول, اضغط هنا

<https://almanahj.com/bh/sports>

* للحصول على أوراق عمل لجميع مواد ملفات مدرسية في مادة رياضة مدرسية الخاصة بـ الفصل الأول اضغط هنا

<https://almanahj.com/bh/sports1>

* لتحميل كتب جميع المواد في جميع الفصول للـ ملفات مدرسية اضغط هنا

<https://almanahj.com/bh/grade>

[almanahjbhbot/me.t//:https](https://t.me/almanahjbhbot)

للتحدث إلى بوت على تلغرام: اضغط هنا



الدروس المقررة في مادة التربية الرياضية (بدن) للتعليم **الثانوي**

العام - الفني والمهني

للفصل الأول من العام الدراسي ٢٠٢٠-٢٠٢١ م



المحتوى العلمي المطلوب في مقررات مادة التربية الرياضية للفصل الأول من العام الدراسي ٢٠٢٠/٢٠٢١ م

المسار: الثانوي - الفني والمهني

المادة/اسم المقرر ورمزه: التربية الرياضية (بدن 101 - 801)

الصف: الأول الثانوي

اسم الكتاب: الاعداد البدني

الرقم	عنوان الدرس ورقمه	الصفحة (من - إلى)	الملاحظات
1	الاختبارات القبليّة		
2	تمرينات بناثية		
3	الكرات الطيبة		
4	حبال الوثب		
5	المقاعد السويدية		
6	الاوزان اليدوية		
7	التدريب الدائري		
8	العصا الخشبية		
9	حبل المقاومة المطاطي		
10	السلم الأرضي		
11	التدريب الدائري		
12	الجزء النظري	الكتاب كامل	



المحتوى العلمي المطلوب في مقررات مادة التربية الرياضية للفصل الأول من العام الدراسي ٢٠٢٠/٢٠٢١ م

المسار: الثانوي - الفني والمهني

المادة / اسم المقرر ورمزها: التربية الرياضية (بدن 301 - 803)

الصف: الثاني ثانوي

اسم الكتاب: ألعاب القوى

الرقم	عنوان الدرس ورقمه	الصفحة (من - إلى)	الملاحظات
1	الاختبارات القبليّة		
2	تمرينات بنايية		
3	الوثب العالي		
4	الوثب الطويل		
5	المسافات القصيرة 100 م		
6	المسافات القصيرة 200 - 400 م		
7	المسافات المتوسطة 800 - 1500 م		
8	عدو التتابع		
9	عدو الحواجز 110 م		
10	دفع الجلة		
11	رمي القرص		
12	الجزء النظري	الكتاب كامل	



المحتوى العلمي المطلوب في مقررات مادة التربية الرياضية للفصل الأول من العام الدراسي ٢٠٢٠/٢٠٢١ م

المسار: الثاني

المادة/اسم المقرر ورمزه: التربية الرياضية (بدن 212)

الصف:

اسم الكتاب: كرة الطائرة

الرقم	عنوان الدرس ورقمه	الصفحة (من - إلى)	الملاحظات
1	الاختبارات القبليّة		
2	تمرينات بنايية		
3	وقفات الاستعداد/ الحركة في الملعب		
4	التمرير من أسفل		
5	التمرير من أعلى		
6	الارسال من أسفل		
7	ربط جميع المهارات		
8	الارسال من أعلى		
9	الضرب الساحق		
10	حائط الصد		
11	التشكيلات		
12	الجزء النظري	الكتاب كامل	



المحتوى العلمي المطلوب في مقررات مادة التربية الرياضية للفصل الأول من العام الدراسي ٢٠٢٠/٢٠٢١ م

المسار: الثاني

المادة/اسم المقرر ورمزه: التربية الرياضية (بدن 313)

الصف:

اسم الكتاب: تنس الطاولة

الرقم	عنوان الدرس ورقمه	الصفحة (من - إلى)	الملاحظات
1	الاختبارات القبليّة		
2	تمرينات بنايية		
3	التحكم والسيطرة على المضرب ومسك الكرة		
4	وقفة الاستعداد / حركة القدمين		
5	الضربة الأمامية		
6	الضربة الخلفية		
7	ارسال الدوران العلوي بالوجة الامامي		
8	ارسال الدوران العلوي بالوجة الخلفي		
9	مهارة الدفع الامامي / الدفع الخلفي		
10	الضربة الأمامية الساحقة		
11	مراجعة المهارات السابقة		
12	الجزء النظري	الكتاب كامل	



المحتوى العلمي المطلوب في مقررات مادة التربية الرياضية للفصل الأول من العام الدراسي ٢٠٢٠/٢٠٢١ م

المسار: الثاني

المادة/اسم المقرر ورمزه: التربية الرياضية (بدن 214)

الصف:

اسم الكتاب: التنس الأرضي

الرقم	عنوان الدرس ورقمه	الصفحة (من - إلى)	الملاحظات
1	الاختبارات القبليّة		
2	تمرينات بنايية		
3	وقفة الاستعداد / حركات القدمين		
4	القبضات		
5	الضربة الامامية		
6	الضربة الخلفية		
7	الضربة الامامية والخلفية الطائرة		
8	الضربة الامامية والخلفية المرفوعة		
9	الارسال		
10	الضربة الساحقة		
11	الجزء النظري	الكتاب كامل	
12	الجزء النظري	الكتاب كامل	



المحتوى العلمي المطلوب في مقررات مادة التربية الرياضية للفصل الأول من العام الدراسي ٢٠٢٠/٢٠٢١ م

المادة /اسم المقرر ورمزه: **التربية الرياضية** (بدن 312)

المسار: **الثانوي**

اسم الكتاب: **التمرينات الفنية**

الصف:

الرقم	عنوان الدرس ورقمه	الصفحة (من - إلى)	الملاحظات
1	الاختبارات القبليّة		
2	الاعداد البدني الخاص		
3	الأوضاع في التمرينات الفنية الحديثة		
4	التمرينات التحضيرية (الرأس -العنق -الذراعين -الجذع)		
5	الجملة الحركية		
6	التمرينات الأساسية (المشي -الجري -الوثب -الحجل -الانزلاق -الدوران)		
7	الجملة الحركية للتمرينات الأساسية.		
8	التمرينات الفنية بالحبل والكرة		
9	جملة التمرينات الفنية بالحبل والكرة		
10	الباليه		
11	الفلكلور الشعبي		
12	الجزء النظري	الكتاب كامل	



المحتوى العلمي المطلوب في مقررات مادة التربية الرياضية للفصل الأول من العام الدراسي ٢٠٢٠/٢٠٢١ م

المادة /اسم المقرر ورمزه: **التربية الرياضية** (بدن 805)

المسار: **الفتي والمهني**

اسم الكتاب: **كرة اليد**

الصف:

الرقم	عنوان الدرس ورقمه	الصفحة (من - إلى)	الملاحظات
1	الاختبارات القبليية		
2	الاعداد البدني الخاص		
3	التمرير والاستلام		
4	التمرير من الرسغ والكتف		
5	التنطيط من الثبات والحركة		
6	التصويب من الارتكاز من مستوى الرأس والحوض		
7	التصويب من الوثب للأمام والأعلى		
8	الخداع البسيط والمركب		
9	خطط اللعب الدفاعية والهجومية		
10	مراجعة ما سبق		
11	الجزء النظري	الكتاب كامل	
12	الجزء النظري	الكتاب كامل	

KINGDOM OF BAHRAIN
Ministry of Education



مَمْلَكَةُ الْبَحْرَيْنِ
وَأَازَرَةُ التَّرْبِيَةِ وَالتَّعْلِيمِ